Лекция?
4 X 94
16 00

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА 1-го ГОДА ЖИЗНИ

РОДИТЕЛЯМ О ВОСПИТАНИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РЕБЕНКА 1-го ГОДА ЖИЗНИ

В семье появился малыш!

Родители мечтают вырастить его здоровым, сильным, счастливым, и это потребует от них великой выдержки и терпения.

Множество причин влияет на формирование здоровья ребенка. Наиболее важной из них является образ жизни семьи, в которой воспитывается малыш.

Воспитание здорового ребенка должно начинаться прежде всего с создания в семье благоприятного микроклимата. С рождением малыша у родителей появляется много забот и очень важно, чтобы в этот напряженный период обязанности по уходу и воспитанию ребенка были распределены равномерно между отцом и матерью. Совместное выполнение этих обязанностей укрепит семью, внесет новые оттенки во взаимоотношения. Да и ребенок спокойнее чувствует себя в присутствии обоих родителей.

Молодому отцу следует знать, что если в первый год жизни ребенка все заботы по уходу и воспитанию будут лежать на матери, то в дальнейшем ему труднее будет войти в контакт с ребенком, гораздо сложнее начинать осваивать отцовские обязанности.

Пагубное воздействие на здоровье и развитие ребенка оказывает неблагоприятный микроклимат семьи, причиной которого нередко служит употребление спиртного хотя бы одним из родителей. Алкоголь разрушает семейные устои, лишает ребенка внимания и заботы семьи. Неблагополучная обстановка в семье является почвой для развития в дальнейшем аморальных качеств у ребенка, служит причиной задержки его физического и нервно-психического развития.

Большой вред здоровью малыша наносит курение родителей. Доказано, что у детей, родители которых имели эту вредную привычку, чаще отмечаются нервные заболевания, хронический тонзиллит, бронхит, пневмония — эти дети часто болеют. Особенно опасно, если курят в комнате, где находится ребенок. «Пассивное курение», которому подвергается в этих случаях малыш, отрицательно сказывается на его здоровье и развитии, так как в табачном дыме содержится масса вредных веществ, в частности, радиоактивный полоний, который, циркулируя в организме, может накапливаться не только в легких, но и в желудке, мочевом пузыре, почках и других органах.

Для того, чтобы уже с первых дней рождения воспитывать у ребенка навыки здорового образа жизни, необходимо обеспечить малышу правильный гигиенический уход, четкий режим дня, рациональное вскармливание, массаж, гимнастику, закаливание и соответствующие воспитательные воздействия.

Формирование навыков здорового образа жизни у ребенка с первых дней после рождения создает прочный фундамент для воспитания здорового, нравственно и духовно развитого человека.

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

В родильный дом при выписке новорожденного необходимо принести пакет с детским бельем:

— 2 распашонки (из тонкой ткани и фланелевой);

— 2 пеленки (из тонкой ткани и фланелевой);

— 2 подгузника;

— косынку или чепчик для головы и теплую шапочку (в зависимости от времени года);

— одеяло в пододеяльнике и ленту (одеяло может быть байковое, шерстяное или ватное, в зависимости от сезона и погоды). Пакет с детским бельем должен быть завернут в чистую простыню или пеленку отдельно от одежды матери.

До прихода матери с новорожденным из родильного дома нужно выделить для малыша самую светлую комнату или часть комнаты и вынести из нее все лишние предметы. Желательно сделать небольшой косметический ремонт, а если это по каким-либо причинам невозможно, следует провести тщательную уборку квартиры или комнаты. В домашней пыли содержится большое количество микробов, которые представляют серьезную угрозу для малыша, чистый воздух необходим для нормальной вентиляции легких, что служит профилактикой многих заболеваний. Комнату следует проветривать не менее 3-х раз в день: утром, днем и на ночь. В сильные морозы проветривание производится через форточку (фрамугу) по 10—15 минут, весной и летом окно можно оставлять открытым почти на весь день. Нужно только помнить о том, чтобы температура воздуха в комнате оставалась равномерной (не ниже 20°С). Снижение температуры в комнате после проветривания на 3 — 4° служит одним из методов закаливания детей.

Желательно, чтобы все необходимые предметы мебели, предметы ухода за новорожденным были приготовлены заранее. Это значительно облегчает уход за ребенком первых недель жизни и способствует более спокойной обстановке в семье, т. к. при появлении малыша в доме у родителей возникает сразу множество хлопот.

С первых дней жизни новорожденному необходимо иметь отдельную кровать. Рядом с кроватью ставят пеленальный стол

(можно использовать обычный стол, покрытый байковым одеялом и простыней). В комнате должны находиться шкаф для хранения детского белья (или же в общем бельевом шкафу можно выделить для этого отдельную полку); полка или шкафчик для хранения предметов ухода за ребенком; полка и шкафчик для игрушек.

В комплекте белья и одежды ребенка первого года жизни должны быть:

— распашонки из тонкой хлопчатобумажной ткани — 8 — 12 шт.;
— распашонки из фланели — 4 — 6 штук (двух размеров);
— пеленки из фланели — не менее 6 штук (размером 100 × 100);
— пеленки из хлопчатобумажной ткани — не менее 20 шт. (размером 100 × 100);
— подгузники из тонкой хлопчатобумажной ткани — не менее 20 — 25 шт. (разм. 50×50 см или 80×80 см);
— одеяло ватное — 1;
— одеяло шерстяное — 1;
— одеяло байковое — 2;
— пододеяльники — 4;
— кофточки байковые на пуговицах — 5 — 6 шт.;
— кофточки хлопчатобумажные на пуговицах — 5 — 6 шт.;
— чепчик (или платочки) — 2 — 3 шт. (двух размеров);
— ползунки — 10 — 15 шт.;
— теплый шерстяной костюм (разм. 22 — 24) — 1;
— шапочка теплая шерстяная — 1;
— носки шерстяные — 2 пары;
— туфельки — 2 пары;
— ботинки (разм. 11 — 12) — 1 пара;
— валенки с галошами (разм. 12) — 1 пара;
— пальто зимнее (разм. 24) — 1;
— пальто летнее (разм. 24) — 1;
— спальный мешок теплый — 1;
— салфетки для еды (30 × 35) — 6 штук.

Белье детей первого года жизни всегда должно стираться, а не подсушиваться.

Для ухода за ребенком необходимо иметь следующие предметы:

— стерильная вата, марля, бинты — по 1 упаковке;
— простерилизованное растительное масло — в бутылочке;
— пипетки для глаз и носа (каждая в отдельной баночке);
— ножницы с закругленными концами для стрижки ногтей;
— термометр для измерения температуры тела;
— термометр для измерения температуры воды;
— термометр для измерения температуры воздуха;
— газоотводная трубка;
— резиновый баллон для клизмы № 1;

— рукавичка, сшитая из махровой ткани (для купания ребенка);

— ванночка для купания;

— мыло детское (или яичное);

— кувшин для обливания ребенка после купания;

— ведро с крышкой для кипячения грязного белья;

— таз эмалированный для стирки детского белья;

— порошок марганцевокислого калия, из которого ежедневно готовится раствор (несколько гранул порошка растворяют в кипяченой воде до темной окраски).

Утренний туалет ребенка проводится ежедневно. В первые два месяца лицо ребенка моют кипяченой водой. Каждый глаз промывается отдельным ватным тампоном в направлении от наружного угла глаза к внутреннему, затем лицо осушают чистыми салфетками. Носовые ходы каждый отдельно прочищают ватным жгутиком, смоченным простерилизованным растительным маслом. Ногти ребенка нужно коротко стричь по мере отрастания.

После каждого опорожнения кишечника ребенка обязательно следует подмыть спереди назад в теплой проточной воде, подсушить салфеткой и смазать паховые и ягодичные складки прокипяченным растительным маслом.

У некоторых детей после выписки из родильного дома на коже головы образуются плотные желтоватые корочки. Для их удаления кожу головы за несколько часов до купания смазывают теплым растительным маслом.

Первое купание новорожденного должно проводиться после осмотра участкового врача-педиатра. В первые 10 дней, пока пупочная ранка не зажила полностью, ребенка купают или в кипяченой воде, или в воде, в которую добавлен раствор марганцевокислого калия, чтобы цвет воды стал бледно-розовым. Купать ребенка следует перед предпоследним кормлением вечером, два раза в неделю — с детским мылом. Температура воды в ванне должна составлять 36 — 37°. Длительность купания малыша 5 — 7 мин., температура воздуха 21 — 22°С. Важно, чтобы освещение в комнате, где купают ребенка, было хорошим.

Купание малыша не является простой процедурой, особенно для молодых родителей. Опыт приобретается только со временем. Важно с самого начала соблюдать последовательность во всех «мелочах». Тщательно вымытую ванночку необходимо поставить на скамейку или два стула и обязательно проверить, устойчиво ли она стоит. Подход к ванне должен быть свободным. По правую руку должны находиться мыло, мочалка, кувшин с водой для обливания ребенка. Если пеленка, в которую был завернут ребенок, загрязнена, малыша следует сначала подмыть, и только после этого опускать в ванночку. В первые полгода его купают в лежачем поло-

жении. Голова малыша и верхняя часть туловища должны поддерживаться левой рукой взрослого таким образом, чтобы голова ребенка лежала на его локтевом сгибе. В ванну малыша опускают медленно до тех пор, пока вода не покроет плечики. При этом грудь тоже должна быть покрыта водой. Новорожденного можно опускать в ванночку в пеленке. С 7—8 мес. малыш может при купании сидеть, уровень воды должен быть до подмышек. В первом полугодии малыша купают ежедневно, во втором — через день.

В процессе купания ребенку сначала моют лицо «рукавичкой», смоченной в воде без мыла, затем моют голову, два раза в неделю — с детским мылом. Мыло следует смывать кусочком марли, очень осторожно — от лба к затылку, чтобы оно не попало ребенку в глаза. Головку можно мыть и специальным детским шампунем «без слез».

Вымытого ребенка вынимают из ванночки, переворачивают спиной вверх и обливают заранее приготовленной чистой водой из кувшина, температура которой на 1—2° ниже, чем в ванночке. После этого заворачивают в простынку или махровое полотенце, кладут на стол, вытирают нежными промокательными движениями, смазывают кожные складки стерилизованным растительным маслом, затем одевают — сначала легкую (разрезом назад), а потом байковую распашонку (разрезом вперед). Руки ребенка нужно оставлять свободными, рукава распашонки можно снизу зашить, чтобы малыш случайно не поцарапал себе лицо во время сна.

С первых дней жизни ребенку необходимо создать благоприятные условия для развития его костно-мышечной системы. С этой целью положение тела ребенка должно быть наиболее физиологическим и естественным — с согнутыми и отведенными кнаружи ногами. Сохранять такое положение можно только лишь при полном отказе от тугого пеленания. Широкое пеленание способствует нормальному развитию тазобедренных суставов. Такое пеленание выполняется очень просто: обычная пеленка из легкой ткани складывается в несколько раз в виде прямоугольника шириной 13—15 см. Эта пеленка прокладывается между ножками ребенка, отведенными в стороны и согнутыми в тазобедренных суставах. В таком положении ножки ребенка фиксируются другой пеленкой, которая заворачивается в виде треугольника (косынки). Боковые углы ее должны располагаться на животе выше колен, чтобы они соединялись. Третьей пеленкой развернутой полностью, закрывается нижняя часть туловища. Заворачивая нижний край пеленки на туловище, нужно подтянуть ножки малыша вверх и раздвинуть стопы в стороны, чтобы они не сближались. Пользоваться клеенкой при пеленании не следует.

Свободное пеленание должно проводиться перед каждым кормлением, а также по мере загрязнения пеленок в течение всего дня.

В возрасте 4 — 5 недель трудно удержать ножки ребенка в положении отведения, поэтому вторую фиксирующую пеленку можно складывать прямоугольником и при помощи завязок фиксировать на плечиках малыша. Если широкое пеленание проводится ребенку с первых дней жизни, он, постепенно привыкая к нему, удерживает ножки в положении отведения. Проводить широкое пеленание рекомендуется в течение первых 2 — 3 мес. жизни ребенка. Затем можно одевать ему ползунки.

РЕЖИМ ДНЯ

Важное значение в формировании здоровья ребенка имеет четкая организация режима дня. Соблюдение ритма и последовательности часов сна, кормления, бодрствования способствует выработке определенного динамического стереотипа, который помогает нормальному функционированию всех органов и систем детского организма.

Введение ребенка в режим нужно осуществлять уже в первый месяц его жизни. При этом необходимо учитывать особенности периода новорожденности, для которого характерно хаотическое чередование сна и бодрствования. Преобладающей причиной пробуждения малыша является голодное возбуждение. При соблюдении режима кормления у ребенка вырабатывается потребность в сне и еде в определенные часы, причем время бодрствования постепенно увеличивается днем, а сна — вечером и ночью.

Если родители не следуют советам врача, у малыша нередко возникают отклонения в поведении, расстройство сна, ухудшение аппетита и другие нежелательные явления. Критерием правильности чередования основных режимных моментов является хорошее эмоциональное состояние ребенка при кормлении и бодрствовании, а также спокойный глубокий сон.

Родители должны знать и о том, что для ребенка до года очень важно рациональное использование часов бодрствования и правильная последовательность в смене различных видов двигательной активности: игр, прогулок, оздоровительных мероприятий и др.

На протяжении первого года жизни режим ребенка должен меняться 4 раза. Перевод на каждый последующий режим необходимо осуществлять только по рекомендации врача-педиатра.

I-й режим: с рождения до 2,5 — 3 мес. ребенка кормят 7 раз в сутки с интервалом между кормлениями в 3 часа и обязательным 6-часовым ночным перерывом. Бодрствование между кормлениями составляет при этом режиме 1 — 1,5 ч. Спит ребенок 4 раза в день по 1,5 — 2 часа.

II-й режим: от 3 до 6 мес. ребенка кормят 6 раз в сутки с интервалом между кормлениями 3,5 часа и обязательным ночным пе-

рерывом. В этом возрасте ребенок спит 4 раза в день, бодрствует по 1,5—2,0 часа. Дети первых трех месяцев могут жить и по режиму № 2, если они хорошо едят и выдерживают промежуток между кормлениями в 3,5 ч.

III-й режим: от 6 до 9 мес. ребенка кормят 5 раз в день с интервалом между кормлениями 4 часа. Время бодрствования увеличивается до 2,0 — 2,5 часов, дневной сон — 3 раза в день по 2,0 часа.

IV-й режим: от 9 до 12 мес. Число кормлений — 5 — 4, интервал между кормлениями 4 — 4,5 часа. Время бодрствования 3 — 3,5 часа. Дневной сон 2 раза в день по 2,5 — 2 часа.

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА 1-го ГОДА ЖИЗНИ

Чтобы обеспечить правильное физическое и психомоторное развитие ребенка, родители должны знать, что особенностью первого года является быстрый темп нарастания длины и массы тела, быстрое и непрерывное развитие функций мозга, развитие всех органов чувств, становление двигательных и статических функций, а также формирование ответных эмоциональных реакций.

В период новорожденности основными задачами родителей являются тщательный гигиенический уход за ребенком, обеспечивающий ему нормальное развитие, выработка определенного ритма кормлений. К концу первого месяца у малыша должен сформироваться суточный биоритм, по которому наибольшее время сна приходится на ночные часы, а бодрствования — на дневные. Во время бодрствования у новорожденного нужно поддерживать активность: показывать яркие игрушки, разговаривать с ним. К 2-м месяцам малыша приучают следить за движущимися предметами, формируют умение прислушиваться к звукам. К этому времени малышу необходимы крупные игрушки, подвешенные на высоте 50 — 70 см над грудью. Чтобы способствовать становлению двигательных и статических функций, следует выкладывать ребенка на короткое время на живот, побуждая его поднимать голову. Малыш первого месяца жизни может фиксировать взгляд на ярких предметах, на лице взрослого. При резких звуках затихает. Отмечаются беспорядочные движения рук и ног. Взрослому следует окликать малыша ласковым голосом с разных сторон. Это способствует развитию зрительного и слухового сосредоточения. Однако, не следует забывать, что ребенок быстро утомляется, и слишком длительное стимулирование его активности недопустимо. К концу первого месяца жизни ответной эмоциональной реакцией на общение со взрослым является первая улыбка.

С начала второго месяца жизни, когда время бодрствования увеличивается до 1 — 1,5 часов, необходимо продолжать формировать у малыша зрительные и слуховые ориентировочные реакции,

больше разговаривать с ним ласковым, выразительным голосом, показывать различные предметы, яркие игрушки. Постепенно у ребенка развивается речевой слух, способность улавливать связь между зрительными и звуковыми впечатлениями. Ребенок 2-х месяцев рассматривает игрушки, висящие перед ним, следит за их покачиванием, прислушивается к различным звукам, особенно к голосу матери. Лежа на животе, приподнимает и непродолжительное время удерживает голову, произносит различные звуки. Занятия: ребенка необходимо брать на руки, поддерживая одной рукой под ягодицы, а второй — под грудь, чтобы развивать способность удерживать голову в вертикальном положении. На расстоянии 50 — 60 см от ребенка следует плавными движениями водить яркие игрушки в разных направлениях, чтобы он имел возможность следить за ними взглядом. В кроватке игрушки подвешиваются низко, так, чтобы малыш мог доставать до них руками.

К 3-му месяцу жизни при правильном общении с ребенком ответной эмоциональной реакцией на ласковое обращение взрослого служит «комплекс оживления»: ребенок активно гулит, улыбается, радостно двигает ручками и ножками. Может длительное время лежать на животе, высоко подняв голову и опираясь на предплечья. Держит голову, находясь в вертикальном положении на руках у взрослого. Упирается согнутыми в тазобедренных суставах ножками о твердую поверхность, поддерживаемый взрослым за «подмышки». Фиксирует взгляд на лице говорящего, находясь у него на руках или лежа в кроватке. Занятия: продолжать формировать умение следить за движущимся перед глазами предметом, создавать положительное эмоциональное состояние, ласково разговаривать с малышом. Развивать упор ног.

К 4 мес. ребенок узнает мать, поворачивает голову к источнику звука, находит его взглядом. Часто улыбается во время бодрствования, издает громкие звуки, подолгу певуче гулит, много двигается. Громко смеется в ответ на обращение к нему взрослого. Ощупывает и хватает висящие над ним в кроватке игрушки. Во время кормления придерживает грудь матери или бутылочку. Занятия: давать возможность слушать музыку, брать ребенка на руки и пританцовывать с ним под музыку. С 4-го по 6 месяц ребенку нужно приобрести погремушки с ручками, «неваляшки» и другие игрушки. Их можно по-прежнему подвешивать в кроватке, ставить для рассматривания перед малышом, лежащим на животе во время бодрствования, или класть на таком расстоянии, чтобы ребенок мог потрогать их или схватить. Необходимо стимулировать лепет ребенка, произносить за ним звуки, а также стремиться к тому, чтобы он прислушивался и повторно произносил эти звуки. При введении прикорма следует приучать его постепенно есть полугустую пищу с ложки.

5 мес. ребенок узнает близких, отличает их от чужих. Различает строгие и ласковые интонации голоса, подолгу гулит во время бодрствования. Радуется при виде детей, берет в руки игрушки, удерживает их. Долго лежит на животе, поднимает корпус, опираясь на ладони вытянутых рук. Устойчиво стоит при поддержке. Самостоятельно переворачивается со спины на живот. Ест из ложки полугустую пищу. Занятия: развивать умение брать игрушку из разных положений и удерживать ее в каждой руке. Произносить в разговоре с ребенком отдельные слоги («ма-ма», «па-па», «баба»), чтобы стимулировать появление лепета. Важно похвалить ребенка при овладении им каким-либо навыком. Тогда малыш будет радоваться вместе с родителями и стремиться к приобретению нового навыка.

В 6 месяцев ребенок хорошо отличает близких от незнакомых людей. Произносит отдельные слоги. Берет игрушки из разных положений, перекладывает их из руки в руку, рассматривает. Переворачивается с живота на спину и наоборот (первые элементы ползания). К 6 мес. жизни у малыша при правильном уходе и воспитании формируется положительное отношение ко всем режимным моментам. Ребенок активен при кормлении (старается удерживать грудь матери или бутылочку, подносить бутылочку ко рту). С введением прикорма ест полугустую пищу из ложечки. К 5—6 месяцам он отрицательно реагирует на мокрое белье, грязные руки, проявляя при этом беспокойство. К этому возрасту совершенствуется умение следить взглядом за движущимся предметом, слуховое и зрительное сосредоточение на объекте, в каком бы положении ни находился ребенок (лежа на животе, на спине, находясь на руках у взрослого и т. д.). Формируется способность быстро находить взглядом источник звука, длительно рассматривать предмет, яркое пятно, картину, другого ребенка. Занятия: развивать стремление к ползанию (для этого класть игрушки на некотором расстоянии перед лежащим на животе на твердой поверхности ребенком). Учить его пониманию названий предметов, чтобы на вопрос: «Где собачка?» — ребенок поворачивал голову именно к этой игрушке. Приучать реагировать на свое имя.

В 7 месяцев ребенок хорошо ползает, размахивает игрушками, выбрасывает их из манежа, кроватки. Начиная с 6—7 месяцев постепенно развивается понимание речи взрослого, поэтому нужно начинать активно влиять на поведение ребенка с помощью слова. К 7 месяцам малыш по просьбе взрослого находит взглядом игрушку, предмет, который ему неоднократно показывали и называли. Занятия: развивать понимание движений и действий с помощью различных игр («ладушки», «на головку сели» и др.). Развивать потребность подражать движениям взрослого. С 7-го по 9-й мес. ребенку нужны «неваляшки», шары, мячи, ведерки и фор-

мочки с вложенными в них игрушками, кастрюльки с крышками, кольца, которые могут одеваться на руку малыша, куклы, мишки, кошки, зайцы и другие (желательно озвученные) игрушки.

В 8 месяцев ребенок может длительное время находиться в вертикальном положении, садиться и сидеть самостоятельно. Может ложиться и вставать сам, немного переступать, держась за барьер. Громко повторять отдельные слоги. По просьбе взрослого выполняет разученные вместе движения. Занятия: учить произношению новых звуков и слогов, действиям с игрушками, движениям взрослого. Стараться вызвать у малыша положительную реакцию на общение, отвечать на его радостные возгласы, оживленные движения. Показывать на расстоянии какую-нибудь игрушку, стимулируя попытки к переступанию ножками по манежу. Постепенно приучать пользоваться горшком. Высаживать малыша на горшок нужно в тот момент, когда есть основания предполагать, что у него возникает соответствующая потребность. Обязательно — после сна, если ребенок проснулся сухим, в середине бодрствования и перед сном. Во время высаживания следует обучать его произношению звуков, с помощью которых он потом самостоятельно будет проситься на горшок.

В 9 месяцев ребенок отзывается на свое имя. При вопросе «Где?» отыскивает несколько знакомых ему предметов, даже если они лежат не на привычных местах. Обращается с игрушками соответственно их свойствам: катает мяч, машину; резиновые игрушки — сжимает и разжимает. Может ходить при поддержке. Пьет из чашки, которую держит взрослый, слегка придерживая ее руками. Спокойно ведет себя при высаживании на горшок. Занятия: стимулировать стремление к разнообразным действиям с игрушками и другими предметами. Обучать пониманию речи. Вызывать подражание новым слогам и словам. Показывать и называть новые предметы, игрушки, движения. Стараться повторять это многократно. Регулярно высаживать ребенка на горшок. Обязательно прививать ему другие гигиенические навыки — мыть руки перед едой, после пользования горшком, аккуратно есть.

В 10 месяцев ребенок по просьбе взрослого отыскивает среди игрушек нужную и подает ее. Повторяет за взрослым новые звуки и слоги. Активно включается в игру, старается быстро уползти при словах «догоню-догоню». Может играть самостоятельно, выполняя различные действия с предметами и игрушками. Занятия: развивать способность к обобщению по свойствам — показывать и называть предметы, одинаковые по значению, но различные по внешнему виду (например, куклы: большие, маленькие, резиновые, пластмассовые, раздетые, одетые и т. д.). Продолжать обучение гигиеническим навыкам — утренний туалет, мытье рук перед едой и после горшка, подмывание и т. д. Обучать новым действиям с

предметами. Учить произносить новые слоги, слова, обозначающие названия игрушек, предметов, действий, стараться вызвать у ребенка словесное оформление жеста «дай-дай».

В 11 месяцев ребенок употребляет первые слова-обозначения: «ма-ма», «па-па», «ав-ав» и т. д. В ответ на просьбу «дай» находит и подает названные предметы. По предложению взрослого выполняет разученные действия: накладывает один кубик на другой, снимает со стержня и нанизывает на него кольца, качает куклу («бай-бай»). Стоит без поддержки, пытается сделать первые самостоятельные шаги. Радуется появлению детей. Занятия: стимулировать самостоятельную ходьбу, обучать новым действиям, пониманию речи, произнесению новых слов. Продолжать обучение гигиеническим навыкам.

В 12 месяцев ребенок легко произносит за взрослым отдельные слоги. Употребляет примерно около 10 облегченных слов. Запас понимаемых слов увеличивается. Узнает по фотографии знакомого человека. Ищет спрятанную игрушку. Ходит самостоятельно. Понимает без показа названия предметов, правильно реагирует на слово «нельзя». Выполняет простые поручения взрослого. Самостоятельно пьет из чашки.

Молодые родители должны знать, что не у всех детей развитие протекает одинаково. Это в значительной степени зависит от типа нервной системы ребенка. Однако нельзя забывать о том, что, как показала практика, лучше развиваются те дети, в семьях которых здоровый образ жизни является повседневной нормой, и ребенку обеспечивается гигиенический уход и правильное воспитание.

Важно запомнить, что при воспитании навыков и умений у малыша надо поддерживать у него положительное эмоциональное состояние. Однако следует знать, что это состояние вызывается только при условии, если он хорошо выспался и поел. Очень внимательно нужно следить за признаками переутомления: ребенок перестает активно тянуться за игрушками, гулить, улыбаться, начинает хныкать или сразу плачет. В этом случае надо дать ему возможность отдохнуть.

В развитии ребенка большое значение имеют занятия с игрушками. Поэтому правильный выбор игрушек в зависимости от возраста и уровня развития ребенка очень важен.

ПОРЯДОК И СРОКИ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ЗУБОВ

У большинства детей первые зубы прорезываются в полгода, но у некоторых отмечается раннее прорезывание зубов — с 4 месяцев или, наоборот, позднее — с 10 месяцев.

Прорезывание зубов у ребенка первого года жизни обычно идет в следующем порядке: 2 нижних передних резца — 2 верхних пе-

редних резца, 2 нижних боковых резца — 2 верхних боковых резца. Но может быть и другая последовательность. Как правило, к 1 году ребенок имеет 8 зубов, к 2-м годам — 20.

ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Рациональное вскармливание — одно из наиболее важных условий формирования здорового образа жизни ребенка и его здоровья на все последующие годы. Оно способствует правильному физическому и психомоторному развитию, повышает сопротивляемость организма инфекциям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и обеспечивает нормальное функционирование всех органов и систем. Различные дефекты вскармливания ребенка первого года жизни могут вызвать нарушения различных органов и систем, которые сохраняются нередко на всю жизнь.

Известно, что идеальной пищей для ребенка до года является грудное молоко. Уникальный химический состав его требует минимальных усилий со стороны желудочно-кишечного тракта. В первые месяцы жизни малыша грудное молоко полностью покрывает потребности его организма во всех необходимых питательных веществах, но при одном непременном условии — соблюдении здорового образа жизни и полноценном питании кормящей матери.

Естественное вскармливание благоприятно воздействует на психическое развитие ребенка, так как между матерью и ребенком в процессе кормления грудью возникает эмоциональный контакт. Материнское молоко, по образному выражению проф. Ю. П. Нарциссова, является «материализованной нежностью матери».

ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

1. Перед каждым кормлением необходимо вымыть руки с мылом, а также тщательно обмыть грудь и сосок ватой, смоченной в кипяченой воде.
2. Несколько первых капель молока сцедить и вылить.
3. Принять удобное положение.
4. В рот ребенку вложить сосок и часть околососочного кружка.
5. Следить, чтобы грудь не закрывала нос малыша, и дыхание его не нарушалось.
6. При каждом кормлении прикладывать ребенка только к одной груди, при следующем кормлении — к другой.
7. После кормления сцедить оставшееся молоко, обмыть грудь, обсушить, прикрыть кусочком марли, чтобы избежать раздражения при трении груди о белье.
8. Кормить ребенка в установленные часы.

9. Если ребенок просыпает время кормления больше, чем на 15 — 20 мин., нужно осторожно перепеленать его (в результате чего он проснется) и начать кормить. Если малыш проснулся раньше на 15 — 20 мин., следует покормить его.

10. После кормления ребенка следует подержать в вертикальном положении.

Суточное количество молока, необходимое ребенку в различные периоды первого года жизни, неодинаково: к концу 1-ой недели жизни новорожденный высасывает 400 г в сутки, к концу 2-ой недели — 500 г, к концу 1-го месяца — 600 г молока. В 2-месячном возрасте ребенок должен получать 800 г молока, а в каждый последующий месяц — на 50 г больше. Следует запомнить, что общий объем пищи ребенка первого года жизни не должен превышать 1000 г. Однако есть дети, как правило родившиеся с большим весом, которые съедают на 250 — 400 г больше.

Ребенок обязательно должен получать воду для питья — от 50 до 100 г в холодное время года и 100 — 200 г в жаркий летний период.

С конца 1-го месяца жизни ребенок начинает получать фруктовые и овощные соки и фруктовое пюре — как источник витаминов и минеральных солей.

В возрасте 4-х месяцев одно только грудное молоко не может уже удовлетворить потребности детского организма в необходимых пищевых ингредиентах. Поэтому, независимо от количества молока у матери, необходимо начать введение прикорма. Прикорм вводится по назначению участкового врача, а приготовлению блюд обучают в кабинете здорового ребенка в детской поликлинике. Мы хотим только напомнить, что при введении прикорма необходимо соблюдать следующие правила: давать его перед кормлением грудью, вводить постепенно, начиная с малых количеств, переходить к другому виду прикорма только после того, как ребенок привыкнет к первому, кормить с ложечки.

Запомните: нельзя кормить ребенка насильно!

С 7 — 8 месяцев малыша нужно приучать пить из чашечки, к 1 году он может уже держать чашку самостоятельно. Если ребенок отвергает новое блюдо, следует проявить терпение и предложить эту пищу несколько раз в день. Блюда прикорма должны быть гомогенными по консистенции и не вызывать у ребенка затруднений при глотании. С возрастом нужно переходить к более густой, а в дальнейшем и к плотной пище. Как можно раньше приучать есть с ложечки.

По всем вопросам вскармливания ребенка родители должны обращаться к врачу и следовать его рекомендациям.

До настоящего времени среди населения распространено мнение, что пиво, а также некоторые другие спиртные напитки способствуют увеличению количества грудного молока. Вместе с тем, известно много случаев алкогольного отравления детей, матери которых таким образом пытались увеличить лактацию. Это объясняется тем, что алкоголь беспрепятственно проникает в грудное молоко. Пагубное влияние его на организм ребенка может проявляться резким возбуждением малыша, вплоть до судорог; в виде неврозов, повышенной возбудимости центральной нервной системы; заболеваний органов пищеварения и др. Это, безусловно, сказывается на развитии малыша. Нельзя забывать и о вреде никотина, который также очень легко проникает в молоко кормящей матери. Следите, чтобы в комнате, где находятся мать и ребенок, никто не курил.

В тех случаях, когда молока у матери недостаточно или оно отсутствует, ребенок по рекомендации врача-педиатра переводится на смешанное или искусственное вскармливание. Все советы по назначению вида питания дает врач.

Сроки введения и примерное количество отдельных продуктов прикорма, рекомендуемые детям 1-го года жизни, находящимся на грудном вскармливании

Наименование продуктов и блюд	Месяц жизни								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10—12
Фруктовый сок, мл	С 5 мл, ежедневно увеличивая по 5 мл, до 30 мл	30	30	40—50	50	50	50	50	50	50
Пюре яблочное, г	С 5 г, ежедневно увеличивая по г, до 30 г	30	30	40	50	50	50	50	50	50
Фруктово-овощной отвар, мл	30	40	50	50	60	70	70	70	70	70
Творог, г	по показаниям			5—20	30	40	40	40	40	50
Желток, шт.	—	—	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2

Наименование продуктов и блюд	Месяц жизни									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10—12
Пюре овощное, г	—	—	—	с 10 до 130 (с 4,5 мес.)	150	150	150	170	180	200
Сливочное масло, г	—	—	—	2	3	3	4	5	5	5
Растительное масло, г	—	—	—	1	1—1,5	2	2,5	2,5	3	3
Каши 8—10% (из гречневой, рисовой, овсяной муки), г	—	—	—	—	С 10 до 60—130	150	160	180	180	180
Бульон, мл	—	—	—	—	—	—	30	50	50	50
Хлеб, г	—	—	—	—	—	—	3	5	5	10
Сухари, г	—	—	—	—	—	—	3—5	5	5	5
Печенье, г	—	—	—	—	—	—	—	10	10	10
Мясо, г	—	—	—	—	—	—	5—20	20	20	30
Печень, г	—	—	—	—	—	5—10	10	10	20	20
Молоко, мл (в блюдах)	—	—	—	100	200	200	250	250	250—300	250—300
Кефир, мл	—	—	—	—	—	—	200	200	200	400—600

Примечание: при смешанном и искусственном вскармливании все виды прикорма дают на 1 мес. раньше.

В последние годы промышленностью выпускаются адаптированные сухие смеси, предназначенные для вскармливания грудных детей. Состав их максимально приближен к женскому молоку по большинству пищевых ингридиентов. Эти смеси прошли клиническую апробацию. Ассортимент выпускаемых продуктов детского питания неуклонно расширяется. Однако, это вызывает у врачей-педиатров тревогу, т. к. широкая продажа всевозможных искусственных смесей, предназначенных для питания детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании, нередко при-

водит к тому, что мать без совета врача сама использует тот или иной продукт в питании. Особенно серьезную угрозу для здоровья малыша представляет тот факт, что родители не всегда четко выполняют рекомендации по использованию смеси, которые обязательно указаны на этикетке.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ

Важным средством для хорошего развития и здоровья ребенка является физическое воспитание, которое на первом году жизни состоит из массажа, гимнастики и закаливания.

Массаж и гимнастику назначают каждому здоровому ребенку, начиная с 1,5 — 2 мес. На протяжении всего первого года жизни ребенку проводят 5 комплексов массажа и гимнастики, объем и содержание упражнений при которых зависит от индивидуальных физиологических особенностей. Проведению массажа и гимнастики мать обучается в детской поликлинике. Упражнения с ребенком проводят до кормления в хорошо проветренной комнате, при температуре воздуха не выше 20 — 22° и нормальной температуре тела ребенка. Длительность занятий не более 5 — 10 мин. В это время с ребенком надо ласково разговаривать, поддерживая у него положительные эмоции и радостное настроение.

Родители должны знать, что закаливание — это постепенная выработка повышения сопротивляемости организма различным неблагоприятным изменениям внешней среды.

Конкретные рекомендации дает участковый врач, который знает особенности, показатели развития и здоровья ребенка.

Вместе с тем общие мероприятия по закаливанию очень просты и легко выполнимы. Важно только, чтобы родители знали о том, что обязательным условием эффективности закаливающих процедур является соблюдение последовательности и систематичности их проведения.

Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка (во время каждого пеленания, утреннего туалета, перед купанием), когда на какое-то время он остается обнаженным. С 1,5 — 2 месяцев обнаженного малыша оставляют в кроватке или на пеленальном столике на 2 — 3 мин. 3 — 4 раза в день при температуре воздуха в комнате не ниже 20°С. Постепенно продолжительность воздушных ванн можно увеличивать на 1 — 2 мин. и довести до 10—15 мин. — 4 раза в день.

Летом такие процедуры можно проводить на открытом воздухе в кружевной тени деревьев при температуре не ниже 20 — 22°С. Продолжительность ванн на открытом воздухе начинается с 3 — 5 и доводится до 20 — 30 мин.

Прогулки, сон на воздухе, массаж, гимнастика способствуют закаливанию детского организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям.

Влажные обтирания можно начинать с 3 — 4 мес. жизни ребенка. Проводить процедуры лучше утром после ночного сна. Варежку из мягкой махровой ткани смачивают в воде, температура которой 36 — 37°, и отжимают, после чего обтирают сначала руки, а затем грудь, живот, спину, ягодицы и ноги. После этого кожу ребенка быстро промокают легкой тканью и растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

СОВЕТЫ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НЕКОТОРЫХ МЕДИЦИНСКИХ НАЗНАЧЕНИЙ

1. Измерение температуры: градусник кладется под мышку или в паховую область таким образом, чтобы нижний конец его до половины находился в складках кожи. Руку или ногу ребенка при этом нужно придерживать. Измерение температуры проводится в течение 10 мин., лучше в 7 — 8 часов утра и в 16 — 18 вечера.

2. Пользование грелкой: вода в грелке должна иметь температуру, не превышающую 50 — 60°С. Прежде чем закрыть грелку, из нее необходимо выпустить воздух и, перевернув, проверить герметичность. Затем завернуть грелку в полотенце и положить на соответствующий участок тела.

3. Согревающий компресс: чистый кусок ткани или марли сложить в несколько раз, смочить теплым масляным раствором, отжать, сверху положить компрессную бумагу таким образом, чтобы края ее заходили за край марли, положить на нужный участок тела, затем полностью закрыть ватой или фланелевой тканью и прибинтовать. После снятия компресса на этом месте следует оставить на время вату или фланелевую ткань.

4. Очистительная клизма: для новорожденных детей применяется баллон № 1, для детей первых месяцев жизни — баллон № 2, после полугода — баллон № 3, для годовалого ребенка — баллон № 4 или № 5. Вода должна быть кипяченой, t° — 28 — 30°С. Количество воды для детей первого полугодия — не более 1/4 стакана, после 6 мес. — не более 1/2 стакана, для годовалого 3/4 или 1 стакан. Перед тем, как сделать ребенку клизму, тщательно моют руки, баллон кипятят и в остывший набирают воду, поднимают наконечником вверх и смазывают его вазелином или простерилизованным растительным маслом, выпускают воздух. Ребенка кладут на левый бок, левой рукой удерживают слегка согнутые в коленках ноги малыша, правой вводят наконечник в задний проход на 3 — 4 см, и, сжимая баллон, медленно выпускают воду. Прямая кишка сокращается и расслабляется волнообразно, поэтому, почувствовав сопротивление, следует подождать немного, не сдавливая баллон,

После опорожнения баллона, не разжимая его, наконечник осторожно вынимают. Затем нужно сжать ягодицы ребенка вместе, чтобы удержать воду несколько минут для достаточного размягчения кала. Пеленка с клеенкой или горшок должны быть приготовлены заранее.

Закапывание в нос: нос ребенка вытирают осторожными нежными движениями мягкой тканью, прочищают ватным жгутиком. Голову ребенка несколько отклоняют кзади с небольшим поворотом в ту сторону, в которую вводятся капли. В каждую половину носа закапывают не более 1 — 2 капель.

ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ЛЕКАРСТВ РЕБЕНКУ

Прежде, чем дать лекарство, внимательно прочтите этикетку на упаковке. Это позволит вам избежать ошибки;

— все лекарственные препараты следует хранить в сухом прохладном месте;

— порошки и мелко измельченные таблетки разводят в остывшей кипяченой воде; все лекарства (порошки, таблетки, микстуры) дают ребенку из ложечки;

— введение лекарства ребенку проводится в строгом соответствии с назначениями врача.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ТРАВМ И ОТРАВЛЕНИЙ

Родителям следует всегда помнить о том, что малышу должно быть недоступно все, что таит в себе опасность получения травмы или отравления.

Уберечь детей от несчастья поможет выполнение простых правил:

— не оставляйте ребенка без присмотра даже на самое короткое время, т. к. он может упасть, получить серьезные ушибы, даже переломы;

— не подбрасывайте малыша во время игры;

— не держите в доступном для него месте колющие, режущие предметы (ножницы, спицы, иголки, ножи, вилки и др.);

— не оставляйте в квартире оголенные провода, неисправные розетки;

— не оставляйте в доступном месте спички, горячие предметы (утюг, кастрюли, чайник, бак и др.);

— не ставьте предметы бытовой химии там, где их может достать ребенок, т. к. они могут вызвать тяжелые отравления, ожоги глаз, кожи, пищеварительной системы;

— не давайте детям для игры мелкие предметы (пуговицы, шарики, монеты, бусы и др.), т. к. ребенок может взять их в рот и слу-

чайно проглотить, засунуть в нос, уши и т. д. Это представляет большую угрозу для здоровья, а иногда и для жизни малыша, т. к. попав в дыхательные пути, эти предметы могут стать причиной удушья;

— не оставляйте в доступном месте лекарства, т. к. ребенок может съесть или выпить их и получить серьезное отравление.

Детская коляска должна обязательно иметь страховочные ремни. Крайне нежелательно, чтобы маленький ребенок находился на кухне во время приготовления пищи. Если нет возможности изолировать его на время в другую комнату, то малыш должен сидеть в манеже или закрытом стульчике на достаточном расстоянии от плиты и стола. На кухне не исключена опасность, что сам ребенок или взрослый может случайно столкнуть тарелку или кастрюлю с горячим содержимым, что грозит малышу обширными ожогами кожи.

Будьте осторожны и внимательны! Это убережет вашего ребенка от несчастного случая.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

Иногда в естественных складках малыша (паховых, подмышечных, шейных, за ушами) может появиться покраснение кожи, нередко с участками «мокнутия». В таких случаях купать ребенка нужно ежедневно, добавляя в воду раствор марганцевокислого калия до бледно-розовой окраски, а затем смазать эти участки простерилизованным растительным маслом. Очень полезно при наличии опрелостей проводить малышу воздушные ванны.

Нередко тревогу матери вызывает внезапное появление на коже ребенка красной мелкоточечной сыпи. Очень часто она возникает из-за слишком теплого укутывания малыша, а также высокой температуры окружающего воздуха. Температура в комнате не должна превышать 20 — 22°С. Летом при дневном пребывании ребенка на воздухе нужно обязательно следить за тем, чтобы малыш не находился под прямыми солнечными лучами, а был в кружевной тени деревьев. При появлении потницы ребенка нужно регулярно купать, не кутать его. В тех случаях, когда сыпь стойко держится, необходимо обратиться к врачу.

Детей первого года жизни очень часто беспокоит скопление газов в кишечнике, что сопровождается болями в животе, беспокойством ребенка. Чтобы облегчить состояние малыша, необходимо проделать ему массаж живота легкими поглаживающими движениями теплой руки вокруг пупка по направлению часовой стрелки. Можно положить на живот сложенную в несколько слоев согретую пеленку, изменить положение тела ребенка, повернув его на бок

или на живот. Под действием тепла и изменения положения тела газы отходят и боли прекращаются. Если это не помогает, следует ввести ребенку газоотводную трубку, предварительно прокипяченную и смазанную простерилизованным растительным маслом.

Если у ребенка появилась икота (это может быть связано с охлаждением малыша и объясняется судорожными сокращениями диафрагмы), нужно напоить его теплой водой, уложить в кроватку на бок, укрыть одеялом.

ДЕТСКАЯ КУЛИНАРИЯ

ТВОРОГ. Творог приготавливают из молока, которое после кипячения или пастеризации охлаждают до 24°С и заквашивают кефирной закваской из расчета 50 мл на 1 л молока (5%). Молоко тщательно размешивают, прикрывают крышкой и оставляют на 10 — 12 ч. в помещении при температуре 16 — 18°С. Когда оно закиснет и будет иметь плотный сгусток, его ставят на слабый огонь. Слегка помешивая, молоко нагревают до 70° и при этой температуре периодически держат на слабом огне в течение 30 мин., а затем, после охлаждения, откидывают на сито для стекания жидкости. Из 6 л молока получается 1 кг творога.

ОТВАР ШИПОВНИКА. Это очень полезный напиток, содержащий большое количество витамина С.

Плоды перебирают, моют холодной водой, заливают кипятком (на 15 г плодов 200 мл воды) и варят в плотно закрытой посуде в течение 10 мин., затем настаивают 22 — 24 ч. За это время в отвар переходит до 83% витамина С. Чтобы приготовить отвар из дробленного и очищенного шиповника, его заливают кипятком (100 г плодов, 200 мл воды), варят 10 мин. и настаивают 2 — 3 ч. Техника приготовления отвара из порошка шиповника (5 г порошка на 200 мл жидкости) та же, что из дробленного шиповника. Приготовленный раствор перед употреблением процеживают через плотную салфетку или в несколько раз сложенную марлю, чтобы не попали волоски и семена. Сахар добавляют в количестве 3%.

ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СОКИ. Плоды и овощи перебирают. Морковь сначала моют щеткой, затем чистят, обдают кипятком. Овощи, плоды, ягоды, имеющие плотную кожуру (лимоны, апельсины, крыжовник, смородина, помидоры, капуста), необходимо вымыть холодной водой и ошпарить кипятком. Малину и другие ягоды надо тщательно промыть кипяченой водой.

Для приготовления соков целесообразнее пользоваться соковыжималкой. Если же приготовление ведется вручную, то измельченные или натертые на терке овощи складывают в прокипяченный марлевый мешок и отжимают в стеклянную или эмалированную посуду. Соки с высокой кислотностью следует развести на 1/3 — 1/2

водой и добавить сахарный сироп. Чтобы лучше сохранить витамины, соки следует готовить перед употреблением. Заранее приготовленные соки хранят в темном прохладном месте.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ. Картофель хорошо моют и варят неочищенным, чтобы лучше сохранить витамины и соли. Затем очищают от кожуры и горячим протирают через сито; перекладывают в кастрюлю, добавляют соль и, непрерывно взбивая, вливают горячее молоко.

Продолжая взбивать, доводят до кипения, кладут сливочное масло.

МОРКОВНОЕ ПЮРЕ. Морковь сырая — 200 г, молоко — 50 г, сахарная мука — 3 г, масло — 5 г, сахар — 3 г.

Морковь моют, чистят, нарезают кусочками, снова моют и тушат под крышкой до размягчения. Чтобы морковь не пригорела, следует понемногу доливать кипяток и помешивать. Горячую морковь протирают через сито, добавляют сухарную муку, соль, сахар и затем горячее молоко. Постоянно взбивая, доводят до кипения. В готовое пюре кладут сливочное масло.

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ. Овощи сырые (морковь, капуста, брюква) — 160 г, картофель — 40 г, молоко — 50 мл, масло — 4 г, сахар — 3 г.

Овощи моют, чистят, снова моют, нарезают кусочками, варят в кастрюле с небольшим количеством воды (тушат на пару). Овощи закладывают постепенно в соответствии со скоростью их разваривания. Когда они станут мягче, добавляют очищенный нарезанный картофель. Готовые овощи горячими протирают через сито, перекладывают в кастрюлю и, постоянно взбивая, добавляют соль, кипяченое горячее молоко и доводят до кипения. В готовое пюре кладут сливочное масло. По назначению врача овощное пюре можно готовить на мясном бульоне.

КАША МАННАЯ 5-ПРОЦЕНТНАЯ. Крупа — 10 г, молоко — 200 мл, сахарный сироп — 10 г, вода — 200 мл, поваренная соль — 3 г.

В кипящую воду всыпают манную крупу. Варят, все время помешивая, на слабом огне 20 — 30 мин. Когда крупа разварится, добавляют раствор поваренной соли, сахарный сироп и горячее (но не кипящее!) молоко. Как только каша закипит, ее тотчас снимают с огня.

КАША МАННАЯ 10-ПРОЦЕНТНАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ. Крупа — 20 г, молоко — 200 г, сахарный сироп — 10 г, масло — 5 г.

В кипящее молоко всыпают манную крупу и разваривают до мягкости в течение 15 — 20 мин. В готовую кашу кладут масло, добавляют сахарный сироп, соль.

КАША МАННАЯ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ. Для овощного отвара используют картофель, морковь, брюкву, капусту, зеленый горошек и др.

Овощи закладывают в кастрюлю последовательно, в соответствии с быстротой их разваривания (морковь, брюкву за 1 — 1,5 ч.; капусту, картофель — за 40 — 50 мин.). Соль добавляют в количестве 2 — 3 г. за 30 — 40 мин. до конца варки. Когда овощи разварятся, их откидывают на сито. В полученный отфильтрованный отвар добавляют сахарный сироп, доводят до кипения. Затем всыпают манную крупу в количестве 10 — 20 г (в зависимости от того, какую манную кашу приготовить — 5 или 10-процентную). В готовую кашу кладут масло.

СМЕШАННАЯ КАША 8-ПРОЦЕНТНАЯ. Рисовая мука — 8 г, гречневая мука — 8 г, молоко — 150 мл, сахарный сироп — 8 мл, поваренная соль — 3 гр, масло — 5 г.

В 50 — 60 мл (1/4 стакана) теплого молока растворяют муку соответствующей крупы. В кастрюлю вливают 50 мл (1/4 стакана) воды, 100 мл молока, раствор соли, сахарный сироп и доводят до кипения, после чего вливают разведенную муку и, помешивая, варят на медленном огне 3 — 5 мин. В готовую кашу добавляют 5 г сливочного масла.

ПРОТЕРТАЯ РИСОВАЯ КАША. Рис — 25 г, молоко — 150 мл, сахар — 8 г, раствор поваренной соли — 3 г, масло сливочное — 5 г.

Рис перебирают, промывают, заливают кипятком и варят 40 — 60 мин. Разваренный рис протирают через сито, вливают горячее молоко, хорошо размешивают, добавляют раствор соли и сахарный сироп, доводят до кипения. В готовую кашу кладут масло.

ОВСЯНАЯ ПРОТЕРТАЯ КАША. Овсяная крупа — 30 г, молоко — 150 г, сахарный сироп — 5 г, раствор поваренной соли — 3 г, масло сливочное — 5 г. Крупу перебирают, моют холодной водой, заливают кипятком, варят до готовности (1,5 ч.). Горячую разваренную крупу протирают через сито, добавляют сахарный сироп, раствор соли, горячее молоко, доводят до кипения. В готовую кашу кладут сливочное масло.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ. Клюква — 20 г, сахар — 30 г, картофельная мука (крахмал) — 3 г.

Клюкву перебирают, моют, обливают крутым кипятком. Чтобы сохранились витамины, сок отжимают в фарфоровую, стеклянную или эмалированную посуду и ставят в холодное место. Выжимки из ягод заливают кипятком и варят 10 — 15 мин., затем процеживают и в части отвара разводят крахмал. В другую часть отвара кладут сахар, доводят до кипения. Кипящий отвар снимают с огня, энергично помешивая, вливают в него разведенный крахмал и

вновь доводят до кипения. Охладив кисель, вливают отжатый сок и размешивают. Так же можно варить кисель из смородины, клубники и других ягод.

МЯСНОЕ ПЮРЕ. Мясо сырое — 60 г, сливочное масло — 2 г, мясной бульон — 15 г.

Мясо, очищенное от пленок и жира, кладут в кастрюлю, наливают немного воды и тушат под крышкой до готовности. Тушеное мясо пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с бульоном, в котором оно тушилось, добавляют соль, масло, дают закипеть и ставят в духовой шкаф на 10 мин.

КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЛИ ТЕФТЕЛИ ПАРОВЫЕ. Мясо сырое — 55 г, хлеб пшеничный — 5 г, масло сливочное — 2 г.

Мясо очищают от пленок, жира, пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в холодной воде хлеб (лучше сухари), вторично пропускают через мясорубку, добавляют соль, немного воды, хорошо взбивают и разделывают котлеты. Их укладывают на противень или сковородку, смазанную маслом, подливают немного холодного бульона, прикрывают крышкой и тушат в духовом шкафу до готовности.

ДОРОГИЕ ПАПЫ И МАМЫ!

Мы познакомили вас лишь с некоторыми сведениями по уходу и воспитанию ребенка первого года жизни. Вы должны быть в постоянном контакте с участковым педиатром, участковой медицинской сестрой детской поликлиники. Ваш долг — использовать все возможности предоставляемые государством, для укрепления здоровья детей. Старайтесь выполнять все назначения и рекомендации медперсонала детской поликлиники, посещать ее регулярно и в определенные сроки. Ежемесячно, в течение первого года жизни вашего малыша осмотрит педиатр, до 3-х мес. — врачи: офтальмолог и невропатолог, в возрасте 3 и 12 мес. малышу сделают анализ крови, а в 12 мес. еще и анализ мочи. Таким образом, малейшие отклонения в состоянии здоровья ребенка можно будет вовремя обнаружить и назначить лечение.

Если вы следовали советам участкового педиатра, то к 12 месяцам у вашего ребенка будет 8 — 10 зубов, он вырастет на 22 — 24 см, прибавит в массе на 8 — 9 кг, будет ходить, произносить 8 — 10 слов, многое понимать. Общение с ним доставит вам радость и удовлетворение.

Нарастание массы тела и длины ребенка первого года жизни

Моя фактическая масса и длина тела

Возраст в месяц.	Нарастание массы тела (г)		Нарастание роста (см)		Масса тела	Длина
	за месяц	за истекший период	за месяц	за истекший период		
540гр. 1	600	600	3	3	4,350	55
2	800	1400	3	6		
3	800	2200	2,5	8,5		
4	750	2950	2,5	11		
5	700	3650	2	13		
6	650	4300	2	15		
7	600	4800	2	17		
8	550	5450	2	19		
9	500	5950	1,5	20,5		
10	450	6400	1,5	22,0		
11	400	6800	1,5	23,5		
12	350	7150	1,5	25,0		

3,850 род.
3,760 при выписке

Зангиева Т. Д., Черток Т. Я., Фрухт Э. Л., Иссерлис А. Р.

Научный редактор **Тонкова-Ямпольская Р. В.**

Редактор **Мареева З. А.**

Технический редактор **Ромашова В. В.**

Формат 60×90/16 Бумага типографская Гарнитура Л-1.
Печать высокая Объем 1,5 п. л. (1,59 уч.-изд. л.)
Тираж 200000 экз. Индекс 5319 Заказ 532 Цена 11 коп.

Типография Госснаба СССР, Москва, ул. Короленко, д. 3а